



Militärisches Boxen ist fixer Bestandteil in der Fachkräfteausbildung für Körperausbildung im Bundesheer

## Auf Extremsituationen vorbereiten

**Selbstverteidigung und Nahkampf sind Basisfertigkeiten von Soldatinnen und Soldaten. Militärisches Boxen schafft im Bundesheer die Grundlage dafür, dass Einsatzkräfte in gefährlichen Situationen die Kontrolle behalten.**

**E**s sind Situationen, die eine Polizistin oder einen Polizisten ebenso treffen können wie Soldatinnen und Soldaten des Bundesheeres: Angriffe mit Schlägen oder Fußtritten während einer Amtshandlung, die unter dem Einsatz von verhältnismäßiger Gewalt abgewehrt werden müssen. Im Heer reagierte man auf derartige Vorfälle, beispielsweise bei sicherheitspolizeilichen Einsätzen an der Staatsgrenze, bei der Botschaftsbewachung oder in Auslandsmissionen, mit einer modular aufgebauten Ausbildung von Kampfsportspielen: Über militärisches Boxen bis hin zur Selbstverteidigung und zum Nahkampf-Training.

**Militärisches Boxen** ist fixer Bestandteil in der Fachkräfteausbildung für Körperausbildung im Bundesheer mit den Bundessportakademien und in der Kaderanwärterausbildung für angehende Berufsunteroffiziere. Offiziers-



**Militärisches Boxen zielt darauf ab, dass Soldatinnen und Soldaten in Extremsituationen überlegt handeln**

anwärterinnen und -anwärter können diese militärische Variante des Leichtkontakt-Boxens als Wahlsport wählen, Grundwehrdiener lernen sie im Rahmen ihrer Körperausbildung kennen. Auch für Exekutivbeamte ist dieses Training interessant.

**Entwickelt** wurde das militärische Boxen in Österreich von Vizeleutnant Gerald Pelikan, er ist Lehrunteroffizier für Körperausbildung in der Lehrgruppe 2 im Heeressportzentrum. Die Grundlagen der 2013 eingeführten Ausbildung sind das französische „Boxe Educative“ (Erziehungsboxen) sowie Pelikans vielfältige militärische Erfahrungen in nationalen und internationalen Einsätzen. „Ein Soldat oder Polizist in Uniform steht für Schutz und Sicherheit. Um dies zu gewährleisten, muss er oder sie auch zielgerichtet ausgebildet und trainiert werden“, sagt Pelikan. „Diese Ausbildung darf sich daher nicht nur





**Im militärischen Boxen werden die Techniken des traditionellen Boxens mit Tritten und Kniestößen kombiniert**

auf Technik und Taktik beschränken, sondern ein wichtiger Teil muss sich praktisch, im Kontakttraining ‚Mann gegen Mann‘ mit den Grundlagen des Kämpfens befassen.“

Gemeint ist damit unter anderem: Punktuell Aggressionspotenzial, emotionale Stabilität, Durchsetzungsvermögen und Entschlossenheit. Der Trainer weiter: „Durch diese geistige Auseinandersetzung, dem Erleben von Sieg und Niederlage in einem geschützten Bereich, entwickelt sich ein verantwortungsvoller Soldat, der Rechtshandlungen angemessen, kontrolliert und mit Übersicht in der Verhältnismäßigkeit durchsetzen kann.“

Auf Basis eines Verwaltungsabkommens leitete Pelikan von 2013 bis 2015 auch Trainingseinheiten mit Polizeischülerinnen und -schülern; seither folgten Kurse mit Bediensteten aus dem Finanzressort sowie mit Einsatztrainern des Justizministeriums.

**Die Sportschule der deutschen Bundeswehr** hat Pelikans militärisches Boxen inzwischen in ihrem Lehrgang „Fachsportleiter Selbstverteidigung“ übernommen. Der Kern seiner Idee: Echte Kämpfe sorgen für zunehmende

Routine in Stresssituationen, dank der Leichtkontakt-Technik werden Verletzungen aber weitgehend vermieden. Zusätzlich stärkt das Training das Selbstbewusstsein, das Auftreten bei Amtshandlungen ändert sich. Alleine dadurch wird eine Eskalation in vielen Fällen vermieden.

Gerald Pelikan: „In unserem hochzivilisierten Umfeld ist die Wahrscheinlichkeit eines direkten Kampfes zwischen zwei Personen weit geringer als in vergangenen Zeiten. Dementsprechend hoch ist die psychische Belastung in einem derartigen Moment. Unter Stress und mit der Angst vor Verletzung ist unser rationales Denken sehr eingeschränkt.“



**Gerald Pelikan entwickelte das militärische Boxen**

Beim Durchsetzen einer Rechts-handlung oder bei einem tätlichen Angriff müssen Einsatzkräfte aber in Sekundenbruchteilen entscheiden und handeln. „Findet ein solcher Angriff statt, zeigen Ungeübte

meist eine von zwei Reaktionen: Entweder sie sind schockiert, erstarren und zeigen keine entsprechende Reaktion. Oder aber sie überschreiten ihre Befugnisse. Beides soll durch die Ausbildung verhindert werden.“

Militärisches Boxen, wie es heute im Bundesheer praktiziert wird, ist eine spezialisierte Form des Boxtrainings. Es zielt darauf ab, die Soldatinnen und Soldaten sowohl physisch als auch mental so weit zu stärken, dass sie in der Lage sind, in Extremsituationen ruhig und überlegt zu handeln. Pelikan: „Das militärische Boxen ergänzt das Techniktraining zur Selbstverteidigung um den Aspekt der realen Auseinandersetzung. Denn Kämpfen lerne ich nur im Kampf. Die Erfahrung einer realen Konfrontation ist unabdingbar für Berufssoldaten.“

Im militärischen Boxen werden die grundlegenden Techniken des traditionellen Boxens mit Tritten und Kniestößen kombiniert – Anforderungen, die im militärischen Umfeld an Einsatzkräfte gestellt werden. Ein weiterer entscheidender Aspekt ist die Förderung von mentaler Stärke und Disziplin. Denn Boxen erfordert neben der körperlichen Fitness vor allem auch mentale Ausdauer und Selbstbeherrschung. Die Soldaten lernen im Training, ihre Emotionen zu kontrollieren, in Stresssituationen ruhig zu bleiben und unter Druck klare Entscheidungen zu treffen.

Boxen wird weltweit von vielen Armeen in der Ausbildung eingesetzt, unter anderem in den Vereinigten Staaten, in Großbritannien, Deutschland, Russland und bei den französischen Streitkräften. In vielen Ländern wird es außerdem als Wettkampfsportart betrieben. In den vergangenen Jahren hat der Sport auch außerhalb des Militärs an Popularität gewonnen.

Soldatinnen und Soldaten, die an diesem Training teilnehmen, profitieren nicht nur von verbesserten Kampffähigkeiten, sondern auch von einer gesteigerten Selbstsicherheit und besserer Teamarbeit – Qualitäten, die in vielen Arten von High-Intensity-Einsätzen von unschätzbarem Wert sind.

**Buch.** Weitere Infos dazu gibt es im Buch von Gerald Pelikan: „Militärisches Boxen – 2020. Von Schafen, Wölfen und Hütehunden ...“ – Österreichischer Milizverlag, [www.miliz.at](http://www.miliz.at)

*Kurt Kreibich/Herbert Zwickl*